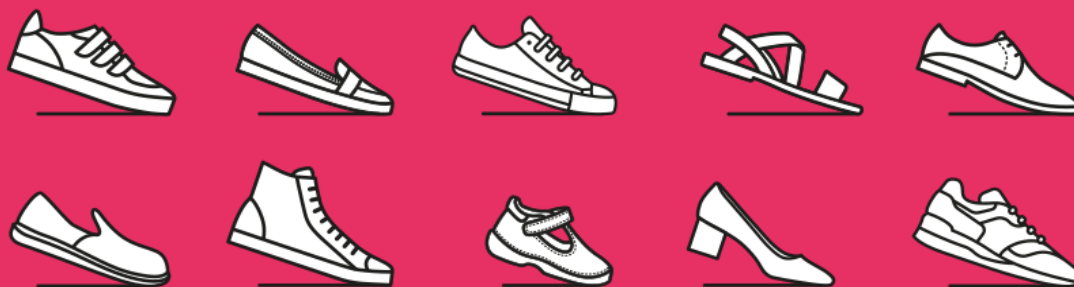


# En Forme à Villeurbanne



FORUM DES PRATIQUES ET ACTIONS  
INNOVANTES EN MATIERE D'ACTIVITE  
PHYSIQUE AU SERVICE DE LA SANTE #2

## COMPTE RENDU

Jeudi 15 novembre 2018

Centre Culturel et de la Vie Associative (CCVA)

villeurbanne



Ma santé en action sur [villeurbanne.fr/sante](http://villeurbanne.fr/sante)

## « En forme à Villeurbanne »

### FORUM DES PRATIQUES ET ACTIONS INNOVANTES EN MATIERE D'ACTIVITE PHYSIQUE AU SERVICE DE LA SANTE #2

Après un premier rendez-vous en mars 2018, la ville de Villeurbanne a organisé un second forum des pratiques et actions innovantes en matière d'activité physique au service de la santé le jeudi 15 novembre 2018. Cette rencontre destinée à mettre en lumière les réseaux d'acteurs impliqués dans le « sport-santé » pour tous à Villeurbanne, avait pour objet de croiser les expériences et de partager les idées novatrices.

Pour cette deuxième édition, nous avons eu le plaisir d'accueillir onze partenaires du sport-santé à Villeurbanne, autour de stands d'information ainsi que des animations et démonstrations. Un second temps fort était ensuite organisé sous forme de table ronde et débat en présence d'experts pour s'informer et échanger sur les nouvelles avancées scientifiques et connaissances en matière d'activité physique au service de la santé.



**Nous avons été plus de 250 à nous réunir : associations, institutionnels professionnels de santé, professionnels de l'activité physique, universitaires.**

### Forum – Stands et animations

C'est dans une ambiance chaleureuse et dynamique qu'a débuté ce forum « En forme à Villeurbanne ». Ce premier temps organisé autour de stands de présentation tenus par la Ville et ses partenaires, ainsi que de démonstrations, a offert aux invités un panorama de la

diversité des actions pouvant être menées sur le territoire Villeurbannais dans le cadre du sport santé.

### Les stands partenaires

La Ville de Villeurbanne a voulu mettre les associations, clubs et partenaires Villeurbannais du « sport-santé » à l'honneur pour son second forum thématique, en les conviant autour de stands de présentation de leurs activités, ainsi que de démonstrations.

Dans un climat convivial et propice à l'échange, onze partenaires de la Ville ont pu présenter leurs actions « sport-santé » et communiquer avec d'autres acteurs du domaine. Certains ont également proposé une démonstration de leurs activités physiques adaptées dans les temps d'animation prévus. Nous avons ainsi pu assister à une représentation de Tai Chi Chuan avec les séniors de l'association **Bambou Balance**, exercer notre équilibre sur le parcours de motricité de **l'ASUL, un corps en forme**, en apprendre sur la prévention de la chute chez les séniors mais également sur l'activité inclusive footmix grâce à **l'université Lyon 1 (STAPS)**, découvrir les activités de remise en forme de **l'ASVEL Athlé Santé**, nous entraîner au rugby avec les séniors du **Silver XIII équilibre** dans le cadre de la prévention des chutes, et expérimenter le basket santé avec **l'ASVEL Villeurbanne Basket Féminin**. Nous pouvions également découvrir, en déambulant entre les stands, le **JCLV (Judo club Lyon Villeurbanne)** qui propose parmi ses activités des pratiques de gymnastiques douces, les semelles connectées du **projet Activie des Hospices Civils de Lyon**, le **projet DYMA (Dynamique de Mobilité en Action)** destiné aux séniors vivant en résidences autonomie, les activités physiques adaptées proposées par le **SSR Centre Bayard**, ainsi que le soutien apporté par la **Mutuelle So Lyon** concernant le « sport santé » à Villeurbanne.







**Les stands et démonstrations animés par les partenaires sport-santé de la Ville de Villeurbanne ont traduit le dynamisme développé sur le territoire.**

### **Les stands mairie, « En forme à Villeurbanne »**

Puisque bouger est bénéfique pour le corps et l'esprit, la Ville de Villeurbanne encourage la pratique d'activité physique pour tous ses habitants, sous toutes ses formes, pour que chacun ait les mêmes chances de se sentir bien, selon ses envies, ses capacités et ses contraintes. Ce rôle de prévention passe par la création d'un environnement favorable et par la mise en œuvre d'actions développées en partenariat, pour permettre à tous d'être *en forme à Villeurbanne*. Dans un souci de réduction des inégalités sociales de santé, cinq dispositifs sont déclinés pour toucher les personnes les plus éloignées de la pratique (pour des raisons financières, culturelles, psychologiques, géographiques...).

Les stands « mairie » ont permis de présenter les différents dispositifs « En forme à Villeurbanne » :

- « **En forme sur ordonnance** », un dispositif qui permet aux médecins partenaires de prescrire à leurs patients souffrant d'Affection de Longue Durée (ALD), de l'activité physique adaptée (APA).
- « **En forme à l'école** » qui se décline sur plusieurs actions pour promouvoir l'activité physique auprès des plus jeunes. Le programme « Pass'sport santé » est destiné aux enfants en surpoids scolarisés dans les écoles publiques, pour leur donner le goût à l'activité physique et les aider à modifier leurs comportements alimentaires.
- « **En forme dans mon quartier** », en partenariat avec l'Office du Sport de Villeurbanne (OSV), propose des activités physiques gratuites accessibles à tous et

proches de chez soi, pour lutter contre les inégalités sociales de santé et d'accès à l'activité physique.

- « **En forme à tout âge** », soutenu par le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS), se décline en deux actions : à domicile et dans les résidences seniors de la Ville pour inciter les personnes âgées à la pratique d'activité physique et ainsi améliorer leur qualité de vie en remobilisant les capacités physiques et en luttant contre l'isolement.
- Le dispositif « **En forme au travail** » a été mis en place pour les agents de la collectivité dans une perspective de prévention et d'adaptation du bureau, pour aider à lutter contre les méfaits de la sédentarité au travail.
- **La médiation santé** du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) a pour but d'informer les usagers en difficulté sur leurs droits. Parmi ses missions, la médiatrice en santé a pour objectif de faciliter l'accès à une activité physique.

Cette soirée a été l'occasion pour la Ville, de présenter les vidéos de promotion des dispositifs « En forme à Villeurbanne ». Les invités se sont aussi vus offrir un dépliant recueillant les informations essentielles sur ces dispositifs. Nous avons également profité de ce temps de partage pour présenter une première version du recensement et de la localisation de l'offre d'activité physique adaptée à la forme de chacun à Villeurbanne. Ce document élaboré à partir d'un plan de la Ville est encore en ébauche.

La partie « forum » a enfin été clôturée par les discours de Jean-Paul Bret, Maire de Villeurbanne, et de Marie-Cécile Doha, représentante de la Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse, du Sport et de la Cohésion Sociale (DRDJSCS). S'en est suivi un temps de buffet convivial avant le deuxième temps fort de cette soirée.



**Forum « en forme à Villeurbanne » en présence de Stéphane Diagana, double champion du monde d'athlétisme.**

## Table ronde – Débat

Nous avons eu le plaisir d'accueillir trois conférenciers, experts en matière d'activité physique au service de la santé lors de la table ronde et débat de cette soirée thématique:

- **Stéphane Diagana**, double champion du monde d'athlétisme, conférencier et porteur de projets sport-santé ;
- **Martine Duclos**, Médecin-chercheur, cheffe de service au CHU Montpied de Clermont-Ferrand, conseillère scientifique pour le ministère des sports, membre de la commission « activité physique, sport santé » de la Société Française de médecine du Sport ;
- **Claire Perrin**, maître de conférences à l'Université Lyon 1, Laboratoire sur les Vulnérabilité et l'Innovation dans le Sport, responsable du Master IGAPAS (Intervention et Gestion en Activité Physique Adaptée et Santé) de la filière APA-S.

L'ambition de cette table ronde était de faire état des lieux des recommandations en matière d'activité physique et de sédentarité, et de souligner les leviers d'actions qui permettent d'agir à ce propos. Les effets bénéfiques de l'activité physique ont été brièvement rappelés avant que soit abordée la problématique de son maintien dans la durée et les moyens à mettre en œuvre auprès de publics qui en sont éloignés. Les trois conférenciers ont chacun amené un regard différent sur les enjeux de l'amélioration des comportements liés à l'activité physique et à la sédentarité.



Table ronde et débat en présence d'experts : Martine Duclos, Claire Perrin et Stéphane Diagana.

**Martine Duclos,**

*Quelles sont les dernières connaissances scientifiques qui évaluent les effets positifs pour la santé de l'activité physique, et les risques liés à la sédentarité ?*

Le Docteur Martine Duclos a introduit le débat en insistant sur les chiffres forts de la sédentarité, définie comme le temps passé assis durant une journée (au travail, dans les transports, au domicile...), estimé en moyenne à 7h30 par jour chez les adultes Français, et pouvant dépasser les 12 heures pour certains. Ces chiffres sont alarmants puisque nous savons maintenant que la sédentarité est un facteur de mortalité précoce indépendamment du niveau d'activité physique. Cela signifie qu'à mesure du temps passé assis par jour, le risque de développer une maladie chronique augmente, et ceci même lorsque nous pratiquons une activité physique de manière régulière. En plus d'être un enjeu majeur de santé publique, la sédentarité a un poids économique fort puisque 98% des dépenses de santé en France sont dues à ces maladies non transmissibles. Il s'agit d'un problème fortement associé aux modes de vie occidentaux, mais il existe néanmoins des solutions simples pour lutter contre ce phénomène de sédentarité au quotidien. Par exemple, se lever une minute toutes les heures lorsque nous sommes assis (au travail, chez soi...) permet de rompre les effets de l'heure précédente restée assise et de contrer les méfaits de la sédentarité.

Concernant le niveau d'activité physique préconisé au quotidien, les éléments scientifiques les plus récents démontrent qu'il existe une relation dose-réponse entre le niveau d'activité physique et les bénéfices pour la santé, nous a précisé Martine Duclos. Plus nous sommes actifs, plus il y a de bénéfices pour la santé, mais surtout, il n'existe pas d'effet minimum. Dès lors, la moindre activité physique permet d'agir favorablement sur sa santé, et ce à tous les âges de la vie. La plus grande difficulté demeure la problématique du maintien d'une pratique physique sur le long terme, car si un minimum d'activité physique apporte des bienfaits pour la santé, ces effets ne sont durables que si cette activité est maintenue. Ce problème de pérennité se pose de façon très prégnante chez les personnes qui ont été les plus éloignées de la pratique.

Les problèmes de sédentarité et d'inactivité physique sont bien distincts. Notons l'importance de mettre en œuvre les moyens, à la fois de réduire le phénomène de sédentarité, tout en augmentant le niveau d'activité physique des populations. Pour le Docteur Duclos, l'accompagnement individualisé et adapté impliquant la collaboration des divers acteurs impliqués, serait la clé de l'engagement des individus en activité physique. L'importance des notions de plaisir et de soutien social ont été soulignées pour favoriser la régularité de la pratique.

**Stéphane Diagana,**

*Quels enseignements peut-on tirer du suivi du sportif de haut niveau au profit du sport santé pour tous ?*

Cela fait plus de dix ans que le double champion du monde d'athlétisme s'intéresse au champ des activités physiques à des fins de santé. Pour l'athlète, le sport peut être un vecteur d'activité physique intéressant s'il est correctement adapté, car il offre diversité de pratique et convivialité qui contribuent à « l'observance » de l'entraînement.

Pour les athlètes de haut niveau, il est aisé d'assimiler l'entraînement à un automatisme, faisant du maintien de la pratique d'activité physique, un phénomène spontané. L'engagement se fait naturellement pour le sportif, puisqu'il s'est forgé une expérience positive et des souvenirs de plaisir liés à l'activité physique. Les personnes qui ont été très longtemps éloignées de l'activité physique peuvent quant à elles, en avoir un vécu douloureux. Le rôle de l'accompagnement adapté et individualisé est alors d'aider la personne à se recréer « une bibliothèque de souvenirs heureux ». Comme l'a expliqué Stéphane Diagana, l'enjeu majeur pour les personnes qui s'engagent dans une pratique d'activité physique pour leur santé, est la transition du devoir à l'envie. Le passage d'une approche hygiéniste à une approche liée au plaisir constitue la clé de voute de la pérennité de la pratique, et cela se fait via le partage, le lien social, et tous les bénéfices qu'induit l'activité physique ou sportive. Il est important de développer une approche réflexive de la pratique, pour guider les pratiquants sur les bienfaits que leur apporte l'activité physique au quotidien, leur donner les moyens de se sentir capable, les aider à se construire une motivation singulière.

La question s'est donc posée de comprendre comment réussir à transmettre ces sensations positives auprès de ceux qui ne les ont jamais vécues ? Il n'est pas évident de ressentir les bienfaits de la pratique d'activité physique lorsqu'elle n'a jamais été expérimentée. La construction de cette expérience positive passe par l'encouragement, il convient d'interroger sur le ressenti, d'inciter à exprimer des sensations, de donner à voir les progrès et à comprendre la pratique. Pour l'athlète, encourager une personne à sortir de la sédentarité relève du « challenge de haut niveau », et nécessite la même exigence que l'accompagnement du sportif. La motivation d'une personne qui débute une pratique à des fins de santé est souvent très fragile et repose en grande partie sur le devoir moralisateur : « je dois y aller ». Pour beaucoup, il est donc difficile d'ajouter cette contrainte supplémentaire dans le quotidien sur un temps de loisir. Mais lorsque le lien entre « activité physique » et « bien-être » est établi, commence alors à se forger une motivation intrinsèque qui se traduit bien souvent par une plus grande autonomie dans la pratique.

Dans son discours, Stéphane Diagana a véhiculé une image du sport différente de celle du haut niveau. Pour lui, « ce qui est intéressant dans la démarche sportive, c'est le refus du statu quo », l'envie d'avancer et d'évoluer pour soi qu'il faut mobiliser dans l'accompagnement de personnes éloignées de l'activité physique et qui ne s'identifient pas dans d'autres valeurs sportives telles que le dépassement de soi ou la compétitivité par exemple.

**Claire Perrin,**

*Quelles sont les conditions qui permettent de garantir le changement des comportements dans le domaine de l'activité physique ?*

Claire Perrin a commencé par souligner l'importance de ce qui mène vers une pratique durable. Le sens qu'une personne attribue à l'activité physique constitue un levier déterminant dans la pérennisation de la pratique. L'encadrement permet d'encourager le pratiquant débutant à s'investir en activité physique pour des raisons qui lui sont propres plutôt que par simple injonction. L'engagement durable en activité physique résulte de ce glissement vers une pratique qui prend un sens singulier. Il s'agit d'un processus long qui nécessite un certain nombre de conditions telles que la mise en situation de réussite ou le développement du plaisir de pratique.



Pour favoriser cet engagement pérenne des personnes éloignées de la pratique, l'accompagnement doit être adapté et se construire à partir des ressources dont disposent les individus (leur vécu, position sociale et culturelle). L'idée est, non pas de proposer un modèle de pratique établi, mais d'inciter la personne à se construire ses propres normes pour les comprendre et y adhérer plus facilement, nous a expliqué l'enseignante de l'Université de Lyon 1. Les acteurs de terrain mobilisent ainsi des pratiques physiques culturelles diverses pour donner à vivre différentes expériences qui contribuent à façonner les compétences et les possibilités de pratique de l'individu.

Cette table ronde a permis d'illustrer l'importance des réflexions autour des enjeux d'accompagnement de personnes éloignées de l'activité physique vers une pratique durable. La dynamique « sport-santé pour tous » soutenue par les politiques publiques et portée par des réseaux d'acteurs impliqués, se nourrit de ces réflexions collectives pour continuer d'évoluer et produire des actions toujours plus efficaces.



La Ville de Villeurbanne tient à remercier tous les invités de leur présence à ce second forum « En forme à Villeurbanne ». Dans un souci de valorisation des actions développées sur son territoire, la municipalité a pour objectif de lancer une dynamique forte autour du « sport-santé » en faisant du forum « En forme à Villeurbanne », un rendez-vous régulier pour échanger autour des pratiques et actions innovantes en matière d'activité physique au service de la santé.